

## Collation

**Portions:** 12

**Préparation:** 15 minutes

**Cuisson:** 20 minutes

**Conservation:**

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 1 mois



# Muffins au fromage



375 ml (1 ½ tasse)  
de **farine tout usage**



125 ml (½ tasse)  
de **flocons d'avoine à cuisson rapide**



15 ml (1 c. à soupe)  
de **poudre à pâte**



5 ml (1 c. à thé)  
de **poudre d'oignon**



2,5 ml (1/2 c. à thé)  
de **sel**



45 ml (3 c. à soupe)  
d'**huile de canola**



2 **œufs**



250 ml (1 tasse)  
de **lait**



375 ml (1 ½ tasse)  
de **fromage cheddar fort râpé**

**Ces muffins sont une savoureuse façon d'ajouter une portion de produit céréalier au menu.**

## Préparation

- 1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180°C (350°F). Huiler un moule à muffins ou y placer des moules en papier.
  - 2 Dans un bol moyen, mélanger la **farine**, les **flocons d'avoine**, la **poudre à pâte**, la **poudre d'oignon** et le **sel** avec une cuillère en bois. Mettre de côté.
  - 3 Dans un grand bol, mélanger l'**huile de canola**, les **œufs**, le **lait** et le **fromage**.
- Variante:** Personnalisez vos muffins en ajoutant par exemple une pomme coupée en dés, des oignons verts, des dés de tomates, des épinards hachés finement, une courgette râpée, du jambon ou du bacon cuit.
- 4 Ajouter le **mélange de farine** et mélanger.
  - 5 À l'aide d'une cuillère, répartir le mélange dans le moule à muffins.
  - 6 Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre.

### Participation de l'enfant

#### 1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients

#### 2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir les tasses et les cuillères à mesurer
- Casser les œufs
- Répartir le mélange dans le moule à muffins